

# Lampiran

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SDN Palmeriam 01 Pagi

---

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

---

**Kelas/Semester** : 3 (Tiga) / II (Dua)

---

**Pertemuan Ke** : 1 (Siklus I)

---

**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit

---

**Hari/Tanggal** : Senin, 2 Mei 2016

---

**Standar Kompetensi** : Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar** : Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama

### **A. Indikator**

- Melakukan gerakan melempar
- Melakukan gerakan lempar tangkap

### **B. Tujuan Pembelajaran**

- Melalui penjelasan, demonstrasi, permainan lempar, tangkap mundur dan permainan lomba bola, siswa dapat melakukan gerakan melempar bola besar dengan benar

### **C. Materi Ajar (Materi Pokok)**

- Melempar Bola Besar

### **D. Strategi Pembelajaran**

- Pembelajaran Kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT)

## E. Langkah-langkah Pembelajaran

| Pertemuan Ke 1   | Waktu       |
|--|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan Awal<ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibariskan menjadi enam baris</li><li>- Berdoa sebelum memulai kegiatan</li><li>- Mengecek kehadiran siswa</li><li>- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li><li>- Siswa melakukan gerakan pemanasan</li></ul></li></ul>  | 10<br>menit |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan Inti<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Eksplorasi</b><br/>Dalam kegiatan eksplorasi:<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Membentuk siswa menjadi beberapa kelompok</li><li>☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang gerak dasar melempar</li><li>☞ Melibatkan siswa secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran</li><li>☞ Memfasilitasi siswa melakukan kegiatan di lapangan</li></ul></li><li>• <b>Elaborasi</b><br/>Dalam kegiatan elaborasi:<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang aturan permainan lempar, tangkap, mundur</li><li>☞ Siswa melakukan permainan lempar, tangkap, mundur secara berkelompok</li><li>☞ Siswa melakukan permainan lempar, tangkap, mundur dengan arahan dari guru sampai batas waktu yang ditentukan</li><li>☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang aturan permainan lomba bola</li><li>☞ Siswa melakukan permainan lomba bola secara berkelompok</li><li>☞ Siswa melakukan permainan lomba bola dengan arahan dari guru sampai batas waktu yang ditentukan</li></ul></li><li>• <b>Konfirmasi</b><br/>Dalam kegiatan konfirmasi:<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa</li><li>☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan</li></ul></li></ul></li></ul> | 55<br>menit |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan Akhir<br/>Dalam kegiatan penutup:</li></ul>   | 5<br>menit  |

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan</li> <li>- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan</li> </ul> |  |
|--|--|

**F. Alat dan Sumber Belajar**

- Buku Penjaskes kelas 3
- Bola besar
- Kapur
- Cone
- Peluit
- Lapangan

**G. Penilaian**

| <b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>                   | <b>Teknik Penilaian</b> | <b>Bentuk Instrumen</b>                                     |
|--|-------------------------|---|
| Melakukan gerakan melempar bola besar secara berkelompok | Pengamatan              | Memperagakan gerakan melempar bola besar secara berkelompok |

**Guru Penjaskes**

**Engkus Kusnadi, S.Pd.**

**NIP. 196403211986031006**

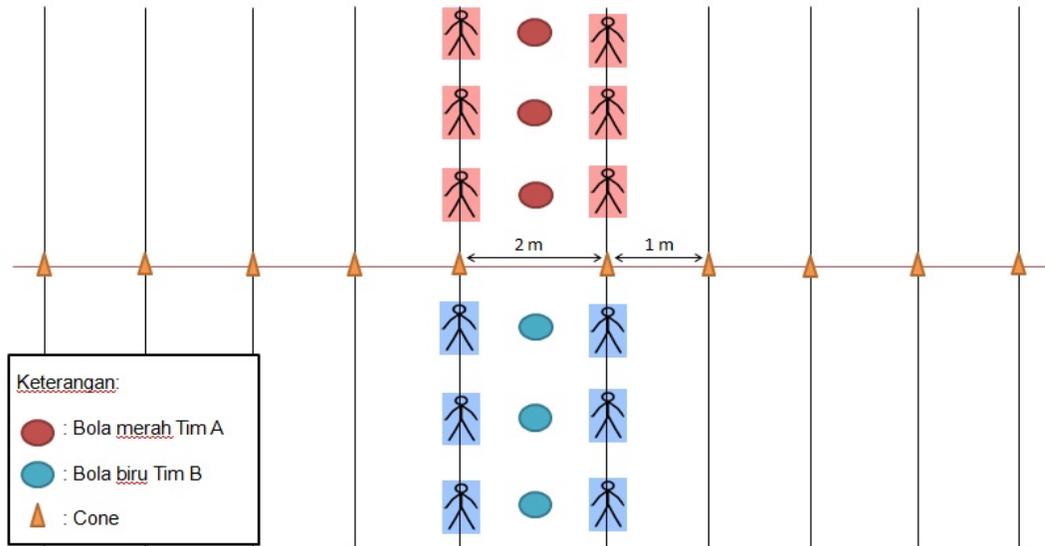
**Jakarta, 2 Mei 2016**

**Peneliti**

**Bella Monalista**

**NIM. 1815125999**

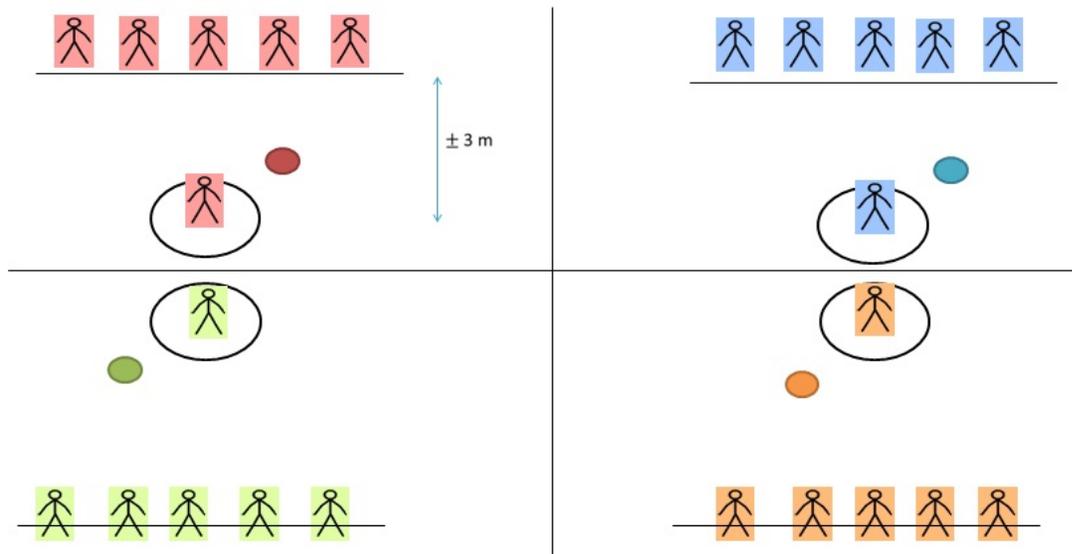
## Deskripsi Permainan Lempar Tangkap Mundur



### Cara bermain:

1. Guru membagi siswa menjadi 5 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4-6 orang siswa dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru seperti gambar di atas.
2. Di tanah dibuat dua garis sejajar dengan jarak, sekitar satu meter. Masing-masing kelompok berdiri di atas garis saling berhadapan. Jarak berdiri satu anak dengan anak yang lain di sampingnya sekitar setengah meter.
3. Permainan dimulai dari ujung sebelah kiri dengan anak-anak bernomor urut satu dari tiap kelompok. Lalu mereka diberikan bola, dan saling melemparkan bola ke teman di depannya, yang harus ditangkap anak yang dilempari bola itu.
4. Bila bola berhasil ditangkap oleh anak di depannya, maka anak yang melempar bola mundur selangkah. Namun, bila bola jatuh anak yang melempar bola tersebut tetap berdiri di tempat. Sesudah mundur selangkah, mereka juga boleh meneruskan permainan dan mereka berdua tetap berdiri di tempat terakhir.
5. Pada akhir permainan, guru melihat anak-anak mana yang dapat melakukan lempar tangkap mundur terjauh dan tercepat. Mereka menjadi pemenang permainan ini.

## Deskripsi Permainan Lomba Bola



### Cara bermain:

1. Guru membagi siswa menjadi 5 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4-6 orang siswa dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru seperti gambar di atas.
2. Setiap kelompok menunjuk seorang anak sebagai pemimpin. Setiap kelompok berderet/bersaf. Jarak antara kelompok yang satu dan kelompok lainnya antara 1,5-2 meter.
3. Setiap pemimpin kelompok berdiri berhadapan dengan kelompoknya, pada jarak kurang lebih 3 meter. Setiap pemimpin memegang sebuah bola, menghadap ke arah kelompoknya.
4. Setelah aba-aba "Siap-Ya" atau bunyi peluit, pemimpin melemparkan bola kepada orang anggota kelompoknya setelah bola ditangkap, dilempar kembali kepada pemimpinnya. Demikian bola ditangkap dan dilempar oleh pemimpin kepada anggotanya secara berurutan dari satu sampai selesai.
5. Seseorang anak yang gagal dalam menangkap bola sehingga tidak dapat menguasai harus dengan segera mengambil bola dan menempatkan diri di tempatnya semula baru melemparkan bola.
6. Pemimpin yang terdahulu berhasil menangkap bola dari anggota yang terakhir adalah pemenang.

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SDN Palmeriam 01 Pagi

---

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

---

**Kelas/Semester** : 3 (Tiga) / II (Dua)

---

**Pertemuan Ke** : 2 (Siklus I)

---

**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit

---

**Hari/Tanggal** : Senin, 9 Mei 2016

---

**Standar Kompetensi** : Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar** : Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama

### A. Indikator

- Melakukan gerakan melempar
- Melakukan gerakan lempar tangkap

### B. Tujuan Pembelajaran

- Melalui penjelasan, demonstrasi, permainan lempar, tangkap mundur, permainan lomba bola, dan permainan menjadi raja bola, siswa dapat melakukan gerakan melempar bola besar dengan benar

### C. Materi Ajar (Materi Pokok)

- Melempar Bola Besar

### D. Strategi Pembelajaran

- Pembelajaran Kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT)

## E. Langkah-langkah Pembelajaran

| Pertemuan Ke 2   | Waktu       |
|--|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan Awal<ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibariskan menjadi enam baris</li><li>- Berdoa sebelum memulai kegiatan</li><li>- Mengecek kehadiran siswa</li><li>- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li><li>- Siswa melakukan gerakan pemanasan</li></ul></li></ul>  | 10<br>menit |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan Inti<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Eksplorasi</b><br/>Dalam kegiatan eksplorasi:<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Membentuk siswa menjadi beberapa kelompok</li><li>☞ Melibatkan siswa secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran</li><li>☞ Memfasilitasi siswa melakukan kegiatan di lapangan</li></ul></li><li>• <b>Elaborasi</b><br/>Dalam kegiatan elaborasi:<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang aturan permainan menjadi raja bola</li><li>☞ Siswa melakukan permainan menjadi raja bola secara berkelompok</li><li>☞ Siswa melakukan permainan menjadi raja bola dengan arahan dari guru sampai batas waktu yang ditentukan</li><li>☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang aturan turnamen yang akan dilakukan</li><li>☞ Siswa melakukan turnamen secara berkelompok</li><li>☞ Siswa melakukan turnamen dengan arahan dari guru sampai batas waktu yang ditentukan</li><li>☞ Guru menghitung jumlah skor yang didapatkan masing-masing kelompok</li></ul></li><li>• <b>Konfirmasi</b><br/>Dalam kegiatan konfirmasi:<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Masing-masing kelompok mendapatkan penghargaan sesuai dengan skor yang didapatkan pada saat turnamen</li><li>☞ Bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa</li><li>☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan</li></ul></li></ul></li></ul> | 55<br>menit |

|  |            |
|--|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan Akhir<br/>Dalam kegiatan penutup: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan</li> <li>- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan</li> </ul> </li> </ul> | 5<br>menit |
|--|------------|

**F. Alat dan Sumber Belajar**

- Buku Penjaskes kelas 3
- Bola besar
- Kapur
- Cone
- Peluit
- Lapangan

**G. Penilaian**

| Indikator Pencapaian Kompetensi                          | Teknik Penilaian | Bentuk Instrumen  |
|--|------------------|---|
| Melakukan gerakan melempar bola besar secara berkelompok | Pengamatan       | Memperagakan gerakan melempar bola besar secara berkelompok |

**Guru Penjaskes**

**Jakarta, 9 Mei 2016**  
**Peneliti**

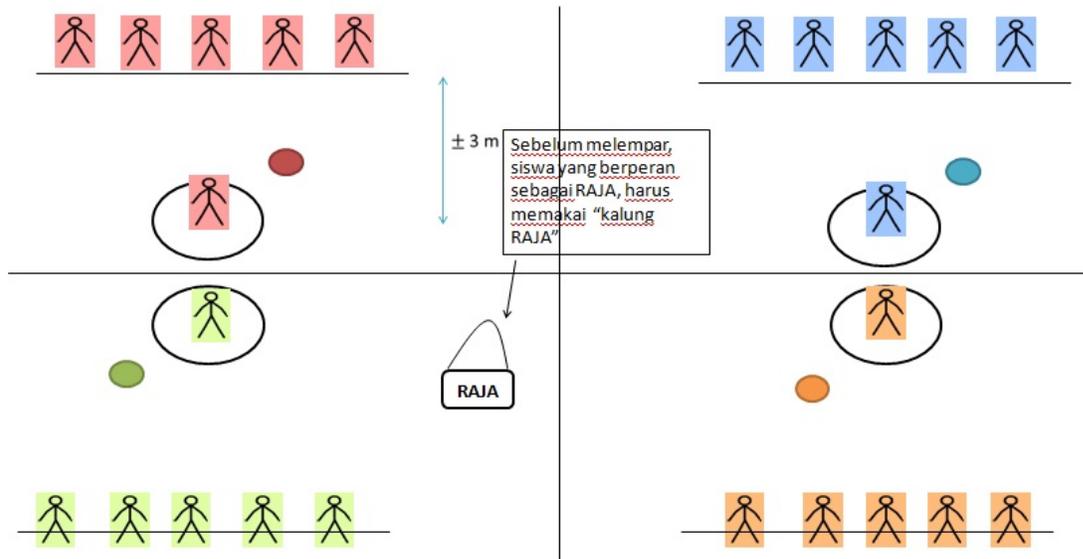
**Engkus Kusnadi, S.Pd.**

**Bella Monalista**

**NIP. 196403211986031006**

**NIM. 1815125999**

## Deskripsi Permainan Menjadi Raja Bola



### Cara bermain:

1. Guru membagi siswa menjadi 5 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4-6 orang siswa dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru seperti gambar di atas.
2. Setiap kelompok menunjuk seorang sebagai Raja. Setiap kelompok berhitung satu sampai selesai.
3. Anak yang menjadi "Raja" harus mengenakan kalung raja yang sudah disediakan.
4. Tiap "Raja" menerima sebuah bola. Bola dilempar kepada anak 1. Anak 1 menangkap dan melemparkan kembali kepada Raja. Raja menangkap dan memberikan kepada anak 2. Raja melemparkan bola ganti berganti kepada nomor 1, 2, 3, 3, dan sebagainya.
5. Siapa yang tidak dapat menangkap bola, mendapat hukuman. Baik Raja maupun anggota-anggota kelompok, yang tidak dapat menangkap, mendapat hukuman. Setiap anak yang tidak dapat menangkap bola, menempatkan dirinya pada nomor terakhir dari anggota kelompok.

Misalnya nomor 1 tidak dapat menangkap, nomor 1 pindah ke nomor terakhir; semua nomor bergeser maju. Nomor 2 menjadi gagal menangkap bola, dia segera menemparkan diri pada akhir nomor kelompok, dan anak nomor 1 menggantikan sebagai Raja, dan nomor 1 mengenakan kalung "Raja" yang sudah dilepaskan oleh "Raja" sebelumnya. Nomor-nomor dari anggota kelompok dengan sendirinya bergeser lagi.

6. Raja yang terdahulu berhasil menangkap bola dari anggota yang terakhir adalah pemenang.

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SDN Palmeriam 01 Pagi

---

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

---

**Kelas/Semester** : 3 (Tiga) / II (Dua)

---

**Pertemuan Ke** : 1 (Siklus II)

---

**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit

---

**Hari/Tanggal** : 23 Mei 2016

---

**Standar Kompetensi** : Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar** : Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama

### **A. Indikator**

- Melakukan gerakan melempar
- Melakukan gerakan lempar tangkap

### **B. Tujuan Pembelajaran**

- Melalui penjelasan, demonstrasi, permainan bola bersambung dalam lingkaran dan permainan bertanding lempar tangkap, siswa dapat melakukan gerakan melempar bola besar dengan benar

### **C. Materi Ajar (Materi Pokok)**

- Melempar Bola Besar

### **D. Strategi Pembelajaran**

- Pembelajaran Kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT)

## E. Langkah-langkah Pembelajaran

| Pertemuan Ke 1  | Waktu       |
|---|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan Awal               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibariskan menjadi enam baris</li> <li>- Berdoa sebelum memulai kegiatan</li> <li>- Mengecek kehadiran siswa</li> <li>- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li> <li>- Siswa melakukan gerakan pemanasan</li> </ul> </li> </ul>   | 10<br>menit |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan Inti               <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Eksplorasi</b><br/>                   Dalam kegiatan eksplorasi:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Membentuk siswa menjadi beberapa kelompok</li> <li>☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang gerak dasar melempar</li> <li>☞ Melibatkan siswa secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran</li> <li>☞ Memfasilitasi siswa melakukan kegiatan di lapangan</li> </ul> </li> <li>• <b>Elaborasi</b><br/>                   Dalam kegiatan elaborasi:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang aturan permainan bola bersambung dalam lingkaran</li> <li>☞ Siswa melakukan permainan bola bersambung dalam lingkaran secara berkelompok</li> <li>☞ Siswa melakukan permainan bola bersambung dalam lingkaran dengan arahan dari guru sampai batas waktu yang ditentukan</li> <li>☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang aturan permainan bertanding lempar tangkap</li> <li>☞ Siswa melakukan permainan bertanding lempar tangkap secara berkelompok</li> <li>☞ Siswa melakukan permainan bertanding lempar tangkap dengan arahan dari guru sampai batas waktu yang ditentukan</li> </ul> </li> <li>• <b>Konfirmasi</b><br/>                   Dalam kegiatan konfirmasi:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa</li> <li>☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> | 55<br>menit |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan Akhir</li> </ul>  | 5<br>menit  |

|   |  |
|---|--|
| <p>Dalam kegiatan penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan</li> <li>- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan</li> </ul> |  |
|---|--|

**F. Alat dan Sumber Belajar**

- Buku Penjaskes kelas 3
- Bola besar
- Kapur
- Cone
- Peluit
- Lapangan

**G. Penilaian**

| <b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>                   | <b>Teknik Penilaian</b> | <b>Bentuk Instrumen</b>                                     |
|--|-------------------------|---|
| Melakukan gerakan melempar bola besar secara berkelompok | Pengamatan              | Memperagakan gerakan melempar bola besar secara berkelompok |

**Guru Penjaskes**

**Jakarta, 23 Mei 2016**  
**Peneliti**

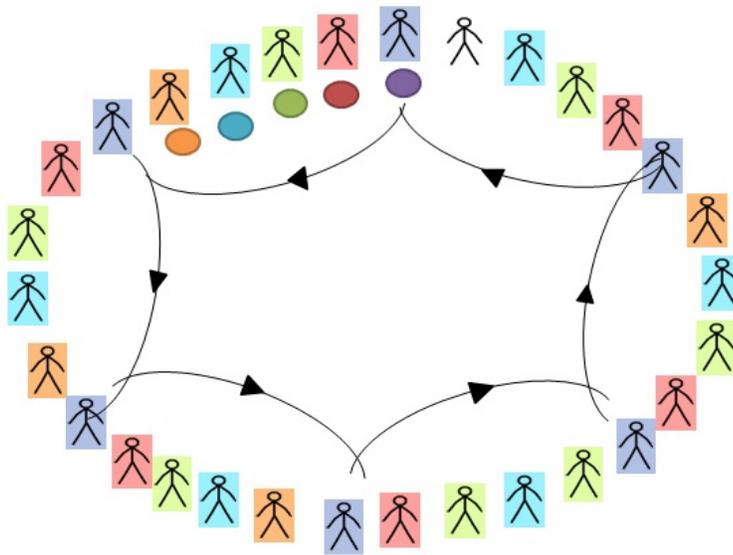
**Engkus Kusnadi, S.Pd.**

**Bella Monalista**

**NIP. 196403211986031006**

**NIM. 1815125999**

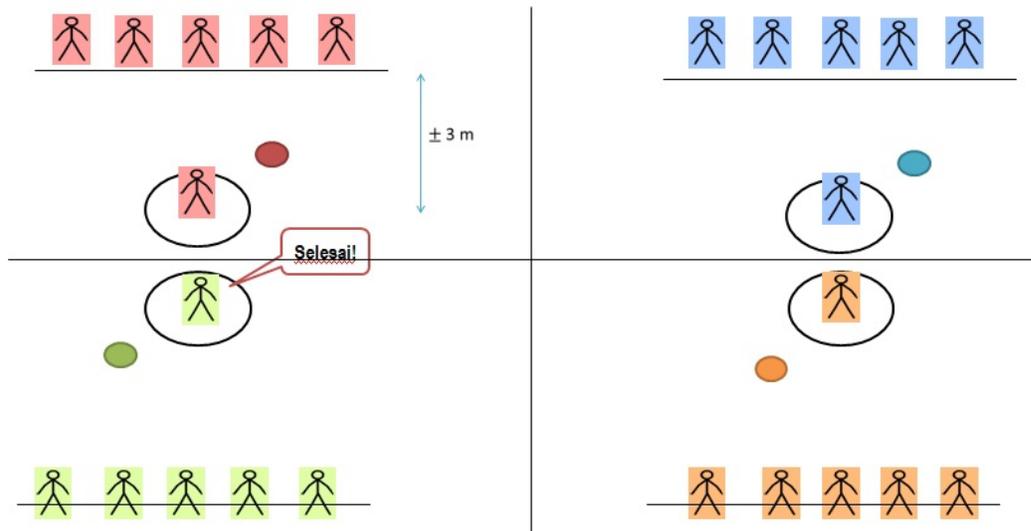
## Deskripsi Permainan Bola Bersambung Dalam Lingkaran



### Cara bermain:

1. Guru membagi siswa menjadi 5 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4-6 orang siswa dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru seperti gambar di atas.
2. Jarak antara anak satu dengan anak lainnya satu meter. Jumlah anak harus genap. Anak-anak yang bernomor 1 merupakan kelompok I; anak-anak bernomor 2 merupakan kelompok II.
3. Pertama kali bola ditempatkan pada anak-anak yang tempatnya berjauhan.
4. Setelah ada aba-aba dari guru "Siap-Ya", masing-masing anak yang memegang bola melemparkan atau melambungkan bola kepada teman-temannya secepat-cepatnya. Jalan bola searah dengan jarum jam.
5. Apabila dalam usaha menangkap bola, bola tidak terkuasai, dan kembali lagi ke tempatnya, baru melambungkan bola kepada teman berikutnya.
6. Kelompok yang terdahulu menyelesaikan adalah pemenang.

## Deskripsi Permainan Bertanding Lempar Tangkap



### Cara bermain:

1. Guru membagi siswa menjadi 5 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4-6 orang siswa dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru seperti gambar di atas.
2. Setiap kelompok bersaf dengan seorang pemimpin. Jarak saf dengan pemimpin hendaknya ditentukan dengan suatu tanda/garis. Jarak pemimpin dengan saf kurang lebih 3 meter.
3. Dengan aba-aba "Siap-Ya" atau bunyi peluit, setiap pemimpin melemparkan bola kepada saf nomor 1, dan bola dikembalikan lagi kepada pemimpin. Pemimpin memberikan bola kepada nomor 2, dan bola dikembalikan lagi kepada pemimpin. Demikian seterusnya sampai semua anak mendapat kesempatan dan bola dikembalikan kepada pemimpin lagi.
4. Pemimpin regu yang dapat menyelesaikan setelah memegang bola, segera menyerukan "Selesai".
5. Kelompok yang dapat menyelesaikan lebih dahulu adalah pemenangnya.

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SDN Palmeriam 01 Pagi

---

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

---

**Kelas/Semester** : 3 (Tiga) / II (Dua)

---

**Pertemuan Ke** : 2 (Siklus II)

---

**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit

---

**Hari/Tanggal** : Senin, 30 Mei 2016

---

**Standar Kompetensi** : Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar** : Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama

### A. Indikator

- Melakukan gerakan melempar
- Melakukan gerakan lempar tangkap

### B. Tujuan Pembelajaran

- Melalui penjelasan, demonstrasi, permainan bola bersambung dalam lingkaran, permainan bertanding lempar tangkap dan permainan lari sambung dengan bola, siswa dapat melakukan gerakan melempar bola besar dengan benar

### C. Materi Ajar (Materi Pokok)

- Melempar Bola Besar

### D. Strategi Pembelajaran

- Pembelajaran Kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT)

## E. Langkah-langkah Pembelajaran

| Pertemuan Ke 2  | Waktu       |
|---|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan Awal<ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibariskan menjadi enam baris</li><li>- Berdoa sebelum memulai kegiatan</li><li>- Mengecek kehadiran siswa</li><li>- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li><li>- Siswa melakukan gerakan pemanasan</li></ul></li></ul>   | 10<br>menit |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan Inti<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Eksplorasi</b><br/>Dalam kegiatan eksplorasi:<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Membentuk siswa menjadi beberapa kelompok</li><li>☞ Melibatkan siswa secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran</li><li>☞ Memfasilitasi siswa melakukan kegiatan di lapangan</li></ul></li><li>• <b>Elaborasi</b><br/>Dalam kegiatan elaborasi:<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang aturan permainan lari sambung dengan bola</li><li>☞ Siswa melakukan permainan lari sambung dengan bola secara berkelompok</li><li>☞ Siswa melakukan permainan lari sambung dengan bola dengan arahan dari guru sampai batas waktu yang ditentukan</li><li>☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang aturan turnamen yang akan dilakukan</li><li>☞ Siswa melakukan turnamen secara berkelompok</li><li>☞ Siswa melakukan turnamen dengan arahan dari guru sampai batas waktu yang ditentukan</li><li>☞ Guru menghitung jumlah skor yang didapatkan masing-masing kelompok</li></ul></li><li>• <b>Konfirmasi</b><br/>Dalam kegiatan konfirmasi:<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Masing-masing kelompok mendapatkan penghargaan sesuai dengan skor yang didapatkan pada saat turnamen</li><li>☞ Bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa</li><li>☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan</li></ul></li></ul></li></ul> | 55<br>menit |

|  |            |
|--|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan Akhir<br/>Dalam kegiatan penutup: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan</li> <li>- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan</li> </ul> </li> </ul> | 5<br>menit |
|--|------------|

**F. Alat dan Sumber Belajar**

- Buku Penjaskes kelas 3
- Cone
- Bola besar
- Peluit
- Kapur
- Lapangan

**G. Penilaian**

| Indikator Pencapaian Kompetensi                          | Teknik Penilaian | Bentuk Instrumen  |
|--|------------------|---|
| Melakukan gerakan melempar bola besar secara berkelompok | Pengamatan       | Memperagakan gerakan melempar bola besar secara berkelompok |

**Guru Penjaskes**

**Jakarta, 30 Mei 2016**  
**Peneliti**

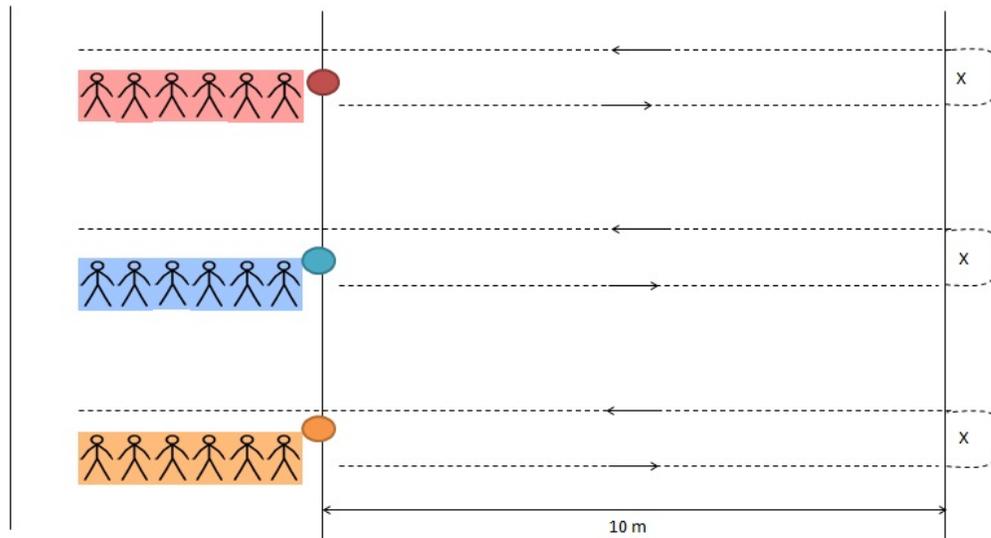
**Engkus Kusnadi, S.Pd.**

**Bella Monalista**

**NIP. 196403211986031006**

**NIM. 1815125999**

## Deskripsi Permainan Lari Sambung Dengan Bola



### Cara bermain:

1. Guru membagi siswa menjadi 5 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4-6 orang siswa dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru seperti gambar di atas.
2. Susunan anak-anak tiga berbanjar menghadap satu arah. Anak-anak dalam setiap kelompok, diberi nomor mulai dari 1, 2, 3, 4, sampai anak terakhir.
3. Setiap anak nomor 1 berdiri di belakang garis a, menghadap garis b.
4. Di hadapan masing-masing kelompok, di atas garis b, diberi tanda tiang sebagai tempat berputar.
5. Setiap anak nomor 1 memegang sebuah bola.
6. Dengan aba-aba dari guru "Siap-Ya" atau bunyi peluit, setiap anak dengan membawa bola lari, menuju garis b, dan mengitari tanda/ tiang, kembali menuju ke kelompoknya, sampai di belakang anak terakhir.
7. Setelah sampai pada barisan terakhir, anak nomor 2 segera kembali, sedang anak nomor 1 melemparkan/menggelundungkan bola kepada anak nomor 2.

8. Setelah bola ditangkap, anak nomor 2 segera lari menuju garis b, mengitari tanda dan kembali ke arah anak terakhir dari kelompoknya. Setelah sampai, anak nomor 3 segera membalik, bola dilemparkan kepada anak nomor 3. Setelah bola ditangkap, nomor 3 segera lari menuju garis b, mengitari tiang dan kembali menuju ke kelompoknya.
9. Suatu kelompok dinyatakan selesai, setelah anak terakhir, sekembalinya mengitari tiang sampai di barisan anak paling belakang dan melemparkan bola kepada anak nomor 1; setelah anak nomor 1 menangkap bola, bola segera diangkat ke atas kepala.
10. Anak nomor 1 dari suatu kelompok, yang terdahulu mengangkat bola di atas kepala adalah pemenang.

## Lembar Pengamatan Guru dan Siswa

Instrumen Pengamatan Guru dan Siswa menggunakan

**Model Pembelajaran *Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournament* (TGT)**

**Siklus I**

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani |
| Kelas/Semester | : III / II           |
| Hari/Tanggal   | : Senin, 09 Mei 2016 |

| No.               | Pernyataan   | Hasil Pengamatan |       |
|-------------------|--|------------------|-------|
|                   |  | Ya               | Tidak |
| <b>Bagi Guru</b>  |  |                  |       |
| 1.                | Menyampaikan tujuan pembelajaran                           | √                |       |
| 2.                | Menyajikan pembelajaran dengan jelas                       |                  | √     |
| 3.                | Membentuk kelompok siswa                                   | √                |       |
| 4.                | Membimbing siswa dalam kelompok                            | √                |       |
| 5.                | Memberikan penjelasan aturan permainan                     | √                |       |
| 6.                | Memberi kesempatan siswa berinteraksi dalam permainan      |                  | √     |
| 7.                | Menghitung setiap skor yang diperoleh siswa dalam kelompok | √                |       |
| 8.                | Melaksanakan turnamen antar kelompok                       | √                |       |
| 9.                | Memberikan penjelasan aturan turnamen                      | √                |       |
| 10.               | Memberikan penghargaan terhadap kelompok                   | √                |       |
| <b>Bagi Siswa</b> |  |                  |       |
| 11.               | Mengetahui tujuan pembelajaran                             | √                |       |
| 12.               | Memperhatikan penjelasan guru                              |                  | √     |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
| 13. | Siswa terbagi ke dalam kelompok kecil           | √  |   |
| 14. | Bekerja sama dengan sesama teman dalam kelompok |    | √ |
| 15. | Melaksanakan aturan permainan                   | √  |   |
| 16. | Aktif di dalam kelompok                         |    | √ |
| 17. | Sportif   |    | √ |
| 18. | Mengikuti turnamen antar kelompok               | √  |   |
| 19. | Melaksanakan aturan turnamen                    | √  |   |
| 20. | Mendapat penilaian dan penghargaan              | √  |   |
|     | Jumlah  | 14 | 6 |

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Total Skor}} \times 100\%$$

$$\text{Presentase} = \frac{14}{20} \times 100\% = 70\%$$

Jakarta, 09 Mei 2016

Observer

Pelaksana Tindakan

Engkus Kusnadi, S.Pd.

Bella Monalista

NIP. 196403211986031006

NIM. 1815125999

## Lembar Pengamatan Guru dan Siswa

Instrumen Pengamatan Guru dan Siswa menggunakan

**Model Pembelajaran *Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournament* (TGT)**

**Siklus II**

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani |
| Kelas/Semester | : III / II           |
| Hari/Tanggal   | : Senin, 30 Mei 2016 |

| No.               | Pernyataan   | Hasil Pengamatan |       |
|-------------------|--|------------------|-------|
|                   |  | Ya               | Tidak |
| <b>Bagi Guru</b>  |  |                  |       |
| 1.                | Menyampaikan tujuan pembelajaran                           | √                |       |
| 2.                | Menyajikan pembelajaran dengan jelas                       | √                |       |
| 3.                | Membentuk kelompok siswa                                   | √                |       |
| 4.                | Membimbing siswa dalam kelompok                            | √                |       |
| 5.                | Memberikan penjelasan aturan permainan                     | √                |       |
| 6.                | Memberi kesempatan siswa berinteraksi dalam permainan      | √                |       |
| 7.                | Menghitung setiap skor yang diperoleh siswa dalam kelompok | √                |       |
| 8.                | Melaksanakan turnamen antar kelompok                       | √                |       |
| 9.                | Memberikan penjelasan aturan turnamen                      |                  | √     |
| 10.               | Memberikan penghargaan terhadap kelompok                   | √                |       |
| <b>Bagi Siswa</b> |  |                  |       |
| 11.               | Mengetahui tujuan pembelajaran                             | √                |       |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
| 12. | Memperhatikan penjelasan guru                   | √  |   |
| 13. | Siswa terbagi ke dalam kelompok kecil           | √  |   |
| 14. | Bekerja sama dengan sesama teman dalam kelompok | √  |   |
| 15. | Melaksanakan aturan permainan                   | √  |   |
| 16. | Aktif di dalam kelompok                         | √  |   |
| 17. | Sportif   | √  |   |
| 18. | Mengikuti turnamen antar kelompok               | √  |   |
| 19. | Melaksanakan aturan turnamen                    | √  |   |
| 20. | Mendapat penilaian dan penghargaan              | √  |   |
|     | Jumlah  | 19 | 1 |

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Total Skor}} \times 100\%$$

$$\text{Presentase} = \frac{19}{20} \times 100\% = 95\%$$

Jakarta, 30 Mei 2016

Observer

Pelaksana Tindakan

Engkus Kusnadi, S.Pd.

Bella Monalista

NIP. 196403211986031006

NIM. 1815125999

**REKPITULASI HASIL PENGAMATAN KEMAMPUAN EKSPLORASI GERAK DASAR  
MELEMPAR  
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS III SDN PALMERIAM 01  
PAGI  
JAKARTA TIMUR – SIKLUS I**

| No. | Nama Siswa         | Apa yang dilakukan          |                            | Cara Melakukan |              |               |              |               |                | Jml | Ket |
|-----|--------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----|-----|
|     |                    | Melempar dengan satu tangan | Melempar dengan dua tangan | Posisi kaki    | Posisi badan | Posisi lengan | Gerakan kaki | Gerakan badan | Gerakan lengan |     |     |
| 1.  | Amanda Engelika    | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 0            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 2.  | Moh. Rasya         | 1                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 1            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 3.  | Alika Azizah       | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 0             | 1              | 7   | SB  |
| 4.  | Alfiah Saskia      | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 0             | 1              | 7   | SB  |
| 5.  | Anisa Shakira      | 0                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 0            | 0             | 1              | 4   | C   |
| 6.  | Daffa Pratama      | 0                           | 1                          | 1              | 1            | 0             | 0            | 1             | 0              | 4   | C   |
| 7.  | Deni Pradita       | 1                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 1            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 8.  | Faisal Fakhri      | 1                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 0            | 1             | 1              | 6   | B   |
| 9.  | Farid Dzikri       | 1                           | 1                          | 0              | 0            | 1             | 0            | 0             | 1              | 4   | C   |
| 10. | Fatimah Tuzahra    | 0                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 0            | 1             | 1              | 6   | B   |
| 11. | Gafriil Gafindara  | 0                           | 1                          | 0              | 0            | 0             | 0            | 0             | 1              | 2   | K   |
| 12. | Hadzah Wildan      | 1                           | 1                          | 0              | 0            | 1             | 1            | 1             | 1              | 6   | B   |
| 13. | Hiliah Azzahrawati | 0                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 1             | 0              | 6   | B   |
| 14. | Jidhan Desfriano   | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 1             | 1              | 8   | SB  |
| 15. | Meidina Amelia     | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 0             | 1              | 7   | SB  |
| 16. | Modza Dimas        | 0                           | 1                          | 0              | 1            | 1             | 1            | 0             | 1              | 5   | B   |
| 17. | M. Aditya          | 1                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 1            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 18. | M. Dafa            | 0                           | 1                          | 1              | 0            | 0             | 1            | 0             | 1              | 4   | C   |
| 19. | M. Ridza           | 1                           | 1                          | 0              | 0            | 1             | 1            | 1             | 0              | 5   | B   |
| 20. | M. Resky           | 1                           | 1                          | 0              | 1            | 0             | 1            | 1             | 1              | 6   | B   |
| 21. | Najwa Haina        | 0                           | 1                          | 0              | 0            | 1             | 0            | 0             | 0              | 2   | K   |
| 22. | Oase Fania         | 0                           | 1                          | 0              | 0            | 0             | 0            | 1             | 1              | 3   | C   |
| 23. | Rafi Irwansyah     | 0                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 24. | Rasya Putra        | 1                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 1            | 0             | 1              | 6   | B   |
| 25. | Salwa Defansyah    | 0                           | 1                          | 0              | 1            | 1             | 1            | 1             | 1              | 6   | B   |
| 26. | Shyafa Hadi        | 0                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 0            | 0             | 1              | 5   | B   |
| 27. | Sultan Ariasa      | 0                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 0             | 1              | 6   | B   |
| 28. | Syabila Adelia     | 0                           | 1                          | 0              | 1            | 1             | 0            | 1             | 1              | 5   | B   |
| 29. | Wardah Dhau        | 0                           | 1                          | 0              | 0            | 1             | 0            | 0             | 1              | 3   | C   |

Kategori kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar dalam pembelajaran:

Sangat Baik : 7-8 Indikator muncul

Baik : 5-6 Indikator muncul

Cukup : 3-4 Indikator muncul

Kurang : 1-2 Indikator muncul

$$\frac{9}{29} \times 100\% = 31\%$$

$$\frac{12}{29} \times 100\% = 41,4\%$$

$$\frac{6}{29} \times 100\% = 20,7\%$$

$$\frac{2}{29} \times 100\% = 6,9\%$$

Berdasarkan hasil pengamatan kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar diperoleh 31 % dinyatakan sangat baik, 41,4% dinyatakan baik, 20,7% dinyatakan cukup dan 6,9% dinyatakan kurang.

**REKPITULASI HASIL PENGAMATAN KEMAMPUAN EKSPLORASI GERAK DASAR  
MELEMPAR  
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS III SDN PALMERIAM 01  
PAGI  
JAKARTA TIMUR – SIKLUS II**

| No. | Nama Siswa            | Apa yang dilakukan          |                            | Cara Melakukan |              |               |              |               |                | Jml | Ket |
|-----|-----------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----|-----|
|     |                       | Melempar dengan satu tangan | Melempar dengan dua tangan | Posisi kaki    | Posisi badan | Posisi lengan | Gerakan kaki | Gerakan badan | Gerakan lengan |     |     |
| 1.  | Amanda Engelika       | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 0            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 2.  | Moh. Rasya            | 1                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 1            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 3.  | Alika Azizah          | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 0             | 1              | 7   | SB  |
| 4.  | Alfiah Saskia         | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 0             | 1              | 7   | SB  |
| 5.  | Anisa Shakira         | 0                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 1            | 1             | 1              | 6   | B   |
| 6.  | Daffa Pratama         | 0                           | 1                          | 1              | 1            | 0             | 0            | 1             | 1              | 5   | B   |
| 7.  | Deni Pradita          | 1                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 1            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 8.  | Faisal Fakhri         | 1                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 0            | 1             | 1              | 6   | B   |
| 9.  | Farid Dzikri          | 1                           | 1                          | 0              | 1            | 1             | 1            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 10. | Fatimah Tuzahra       | 0                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 0            | 1             | 1              | 6   | B   |
| 11. | Gafriil Gafindara     | 0                           | 1                          | 0              | 1            | 1             | 0            | 1             | 1              | 5   | B   |
| 12. | Hadzah Wildan         | 1                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 1            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 13. | Hiliah<br>Azzahrawati | 0                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 1             | 0              | 6   | B   |
| 14. | Jidhan Desfriano      | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 1             | 1              | 8   | SB  |
| 15. | Meidina Amelia        | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 0             | 1              | 7   | SB  |
| 16. | Modza Dimas           | 0                           | 1                          | 0              | 1            | 1             | 1            | 0             | 1              | 5   | B   |
| 17. | M. Aditiya            | 1                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 1            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 18. | M. Dafa               | 0                           | 1                          | 1              | 0            | 0             | 1            | 0             | 1              | 4   | C   |
| 19. | M. Ridza              | 1                           | 1                          | 0              | 0            | 1             | 1            | 1             | 0              | 5   | B   |
| 20. | M. Resky              | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 1             | 1              | 8   | SB  |
| 21. | Najwa Haina           | 0                           | 1                          | 0              | 0            | 1             | 0            | 1             | 1              | 4   | C   |
| 22. | Oase Fania            | 1                           | 1                          | 0              | 1            | 0             | 1            | 1             | 1              | 6   | B   |
| 23. | Rafi Irwansyah        | 0                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 1             | 1              | 7   | SB  |
| 24. | Rasya Putra           | 1                           | 1                          | 1              | 0            | 1             | 1            | 0             | 1              | 6   | B   |
| 25. | Salwa Defansyah       | 0                           | 1                          | 0              | 1            | 1             | 1            | 1             | 1              | 6   | B   |
| 26. | Shyafa Hadi           | 1                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 0             | 1              | 7   | SB  |
| 27. | Sultan Ariasa         | 0                           | 1                          | 1              | 1            | 1             | 1            | 0             | 1              | 6   | B   |
| 28. | Syabila Adelia        | 0                           | 1                          | 0              | 1            | 1             | 0            | 1             | 1              | 5   | B   |
| 29. | Wardah Dhau           | 1                           | 1                          | 0              | 0            | 1             | 0            | 1             | 1              | 5   | B   |

Kategori kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar dalam pembelajaran:

Sangat Baik : 7-8 Indikator muncul

Baik : 5-6 Indikator muncul

Cukup : 3-4 Indikator muncul

Kurang : 1-2 Indikator muncul

$$\frac{13}{29} \times 100\% = 44,8\%$$

$$\frac{14}{29} \times 100\% = 48,3\%$$

$$\frac{2}{29} \times 100\% = 6,9\%$$

$$\frac{0}{29} \times 100\% = 0\%$$

Berdasarkan hasil pengamatan kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar diperoleh 44,8 % dinyatakan sangat baik, 48,3% dinyatakan baik, 6,9% dinyatakan cukup dan 0% dinyatakan kurang.

## Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus I dan II



**Siswa bersama guru melakukan pemanasan**



**Siswa mengambil nomor undian kelompok**



**Siswa melakukan permainan lempar tangkap mundur**



**Siswa melakukan permainan lomba bola**



**Siswa melakukan permainan menjadi raja bola**



**Siswa melakukan permainan bola bersambung dalam lingkaran**



**Siswa melakukan permainan bertanding lempar tangkap**



**Siswa mendapatkan piagam penghargaan**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**Bella Monalista.** Dilahirkan di Jakarta pada tanggal 25 April 1995. Anak ketiga dari pasangan ibu Nur Alamsyah dan bapak Basuki Paiman. Pendidikan formal yang ditempuh adalah SDN Palmeriam 03 Pagi lulus tahun 2006. Pada tahun yang sama masuk SMP Kartika X-I Jakarta lulus tahun 2009 kemudian melanjutkan ke SMAN 31 Jakarta lulus tahun 2012. Pada tahun yang sama diterima di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Pengalaman organisasi yang pernah diikuti adalah Hubungan Masyarakat (Humas)

Ekstrakurikuler Paskibra SMAN 31 Jakarta 2010/2011. *Leader Brass Section* di Marching Band Bhina Caraka 2014/2015.